

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
ПОДРОСТКОВ**

**Направление «37.03.01 – Психология»**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Л.А. Максимова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

---

Исполнитель:  
Гизатулина Дарья Сергеевна  
обучающийся БИ-51z группы

---

Научный руководитель:  
Е.С. Легостаева – кандидат псих.  
наук, доцент кафедры общей  
психологии, и конфликтологии

---

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Теоретико-методологические основания исследования эмоционального интеллекта подростков	
1.1 Понятия эмоционального интеллекта .....	8
Глава 2. Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта учащихся старших классов	
2.1. Организация исследования и его этапы .....	40
2.2. Описание методик.....	41
2.3. Результаты исследования .....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	63

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы объясняется тем, что в социуме востребованы умственные знания, подтверждение социального статуса, развитие компетентности в выбранной области, усидчивость в образовательных учреждениях, подавление эмоциональных вспышек. Но исследования ученых доказывают тот факт, что уровень IQ только на 20% используются человеком в течении всей жизни. Примеры, подтверждающие эту цифру, это те выдающиеся выпускники, окончившие любое образовательное учреждение, целью которого является лишь изучение заданного материала и развитие интеллектуальных способностей, акцентирующих развитие только рационального полушария человеческого мозга. Отличники, после окончания школ, вузов и академий зачастую ничем не отличаются от хорошистов, чьи старания были менее выдающимися. Парадокс заключается в том, что некоторые «троечники» занимают руководящие должности, занимаются организацией своего бизнеса и гораздо легче способны заводить связи в социуме и пользоваться ими. Исследования показывают, что ступень их эмоционального интеллекта гораздо выше, чем у усердно обучающихся детей. 80% используются в связи с полученной информацией и навыками в способах коммуницировать с другими, осознавать и понимать себя на протяжении всей жизни человеком.

В настоящее время такой феномен, как EQ имеет популярность как в научной сфере, так и в социальной жизни каждого. Важность темы подчеркивает спрос, который подтверждает возрастающее число научных работ и исследований, востребованный запрос на полученные знания с целью духовного просвещения и практического применения в повседневности.

Еще задолго до формирования феномена и термина "эмоциональный интеллект", а также потребности к повышенному интересу с анатомической точки зрения и изучения психологических аспектов - об этом заговорил

Чарльз Дарвин в своих работах с вопросами и теориями о том, как соплеменники учились распознавать посылы друг друга, взаимодействовать в обществе и договариваться, применяя при этом эмоции. Благодаря попыткам самопознания, люди учились добиваться взаимопонимания, общаться на уровне не только физических потребностей, но испытывая при этом чувства, проявляя первые предпосылки к эмпатии позволяющие лучше понимать ближних.

Сама проблематика проявления, причин, осознание и применение эмоций, вызвала ажиотаж и позволила расширить границы и области изучения самого понятия интеллект.

Важность изучения работы мозговой активности, применение и развитие интеллектуальной сферы индивида, реакции и проявление эмоции при контактировании и самоанализировании в дальнейшем, позволило ученым выйти на новый уровень знаний и открытий в данной теме.

Вопросы, касающиеся самого механизма и алгоритмов возникновения эмоций с рождения ребенка, являются очень актуальными и по сей день, так как образуют нарастающий спрос, начиная от воспитания человека и заканчивая его собственным управлением самого себя в любой сфере своей личной жизни.

Исследования и эксперименты, проведенные группами ученых, актуализируют запрос, который позволяет изменить взгляд в областях уже современной жизни, которые стремительно развиваются и дают возможность выйти коммуникациям на кардинально высшую ступень в сравнении с первыми представителями человека разумного.

Возникновение новых подходов изучения образуются в связи с прогрессивным темпом развития современного мира. Запрос на использование новых знаний и взглядов формируется из-за параллельного открытия новых методов воспитания детей, новых взглядов и создании программ обучения в образовательных учреждениях, при поиске и отношении к приему соискателей на рабочие места.

Личная жизнь также доказывает значимость применения научных знаний при способности осознанно делать выбор при поиске партнера, друга, взаимовыгодных связей и возможности при этом выстраивать гармоничные и долгосрочные взаимоотношения. Сама возможность осознанной жизни в современном обществе, которая предполагает повседневное принятие решений самого человека, начиная от самого незначительного приема пищи до жизненно важных мер, которые могут кардинально повлиять на дальнейший исход- обостряют заинтересованность не только ученых, но и абсолютно каждого человека, кто готов к ответственности прежде всего сам за себя.

Идея современности, которая призывает быть успешным и требует оценки ежедневных способностей каждого из нас, вводит систему взглядов о том, что не только умственные способности и рациональные проявления личности могут обеспечить престижные последствия для их обладателей, а умение социально приспособливаться и продуктивно использовать коммуникации, регулировать собственные и чужие проявления эмоций, понимать их и принимать. В связи с этим высоким запросом всего общества данная тема является актуальной для подробного, дальнейшего изучения.

**Объект исследования** - эмоциональный интеллект.

**Предмет исследования** - особенности эмоционального интеллекта подростков.

**Целью** дипломной работы является изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков, с учетом возрастных и половых различий.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть теоретические основания понятия «эмоциональный интеллект»;
2. Эмпирически исследовать особенности эмоционального интеллекта подростков;
3. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.

**Гипотеза** существуют различия эмоционального интеллекта у подростков, обучающихся в разных профильных классах.

**Методы исследования:**

1. Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ);
2. Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина;
3. Методы математико-статистической обработки данных.

Степень изученности проблемы исследования. Различные аспекты проблемы формирования познавательного и эмоционального интеллекта в школе исследованы российскими учеными: Ю. К. Бабанским, В. Ф. Башариным, В. Б. Бондаревским, В. Г. Ивановым, И. Я. Лернером, В. Н. Максимовой, Ф. К. Савиной, Г. И. Щукиной и др. Теоретические основы формирования познавательного интереса учащихся раскрыты в трудах Б. И. Адаскина, С. П. Крягжде, А. Т. Мороз, Г. И. Щукиной и др. Взаимосвязь интересов и потребностей, формирование интересов на основе потребностей рассматривается в работах Ф. Н. Гоноболина, Л. А. Гордона, Б. И. Додонова, О. Н. Зайцевой, С. Л. Рубинштейна, Б. М. Теплова и др. Психологические подходы к проблеме формирования интереса обучающихся на определенном возрастном этапе выявлены в трудах Л. И. Божович, Л. С. Выготского, В. А. Крутецкого, А. Н. Леонтьева, А. В. Петровского, С. Л. Рубинштейна и др.

**Научная новизна** дипломной работы подразумевает исследование категории людей, которые с каждым днем остро нуждаются в полученных знаниях об этом. Полученный материал поможет как с научной, так и обывательской точки зрения использовать их для облегчения взаимодействия как с этой возрастной группой в рамках обучения, так и контактировать внутри нее.

**Практическая значимость исследования** состоит в разработке научно-методических рекомендаций, направленных на определение влияния познавательного эмоционального интеллекта подростков старших классов, представляющих собой программы для разработки, интегрированных и

дифференцированных заданий, направленных на развитие познавательного эмоционального интеллекта учащихся старших классов, рекомендаций для учителей по использованию различных форм урочной, внеурочной и внеклассной деятельности учащихся старших классов.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. Введение раскрывает актуальность выбранной темы, обозначает гипотезы, определяет важность научной новизны и практического применения полученных знаний, методы исследования.

В первой главе рассматриваются теоретические аспекты эмоционального интеллекта и выявляются особенности подростков.

Вторая глава посвящена эмпирической части, в которой будет проведено исследование на изучение особенностей уровня эмоционального интеллекта подростков.

В заключении подводятся итоги исследования, формируются окончательные выводы по рассматриваемой теме.

# Глава 1. Теоретико-методологические основания исследования эмоционального интеллекта подростков

## 1.1 Понятия эмоционального интеллекта

В настоящее время замечены колоссальные изменения в условиях, касающихся институтов образования, качества обучения специалистов и уровня сформированности знаний. Способы обучения в образовательных учреждениях способствуют развитию навыков у подростков в карьерном, ценностном и духовном отношении. Эмоциональный интеллект играет важную роль при подготовке учеников в профессиональной ориентации, которая направлена на взаимодействие с людьми. В связи с чем, феномен интересен для обширного круга ученых: психологов, педагогов и различных исследователей. Понятие «эмоциональный интеллект» было введено П. Сэловеем и Дж. Мейером в 1990 году, с этого момента многие ученые трактуют его по-разному. По определению П. Сэловея, Дж. Мейера и Д. Карузо, под эмоциональным интеллектом понимают группу ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (модель способностей) [4]. И. Н. Андреева дает следующее определение эмоционального интеллекта: «...это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни (понимать эмоции окружающих людей, использовать эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией)» [1].

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла свое отражение в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева. Лев Семенович Выготский выдвинул утверждение о том, что имеется прогрессивная смысловая структура, которая представляет собой единство интеллектуальных и аффективных процессов: «Как ранее известно, разрыв интеллектуальной стороны общего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет собой один из основных и коренных пороков



всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение собственных мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...» [4, 158]. Единство аффекта и интеллекта, как обозначает ученый, определяется в первую очередь во взаимосвязи психики на всех уровнях развития и данная динамическая связь, при любых этапах формирования мышления совпадает с собственными этапами развития аффекта.

Но обозначенные Выготским концепции в отношении осознания связи аффекта и интеллекта при процессе формирования — не выдали ожидаемого результата. В доказательство вышесказанного, приводятся утверждения Эльконина о том, что: «до сегодняшнего дня существенный недостаток изучения психологического формирования подростка заключается в разрыве между стадиями интеллектуального формирования и развития осознанной личности (включая и эмоциональные способности)» [7].

В нашем обществе, такая проблематика, как умение выражать и принимать свои эмоции, обозначается довольно остро, потому как в этом вопросе искусственно созданным образом происходит насаждение культа рационального восприятия к ситуациям, воплощенного в определенном эталоне — несломленного супергероя, который напрочь лишен, каких либо чувств. При этом Ушинский, подчеркивает социальный аспект эмоционального поведения и замечает, что: «социум, который заботится о формировании интеллекта, нуждается в личности, которая проявляет свои искренние эмоции, мысли и чувства.» [10]. Конечно, значимый образовательный уровень требований и идеи рационализма, очевидно не способствуют формированию культуры эмоций и разносторонности личности.

Объективно, что подавление эмоционального состояния влечет за собой их игнорирование из осознания, при этом отсутствие возможности интеллектуальной работы с эмоциями благоприятствует тому, чтобы их биологическая часть разрасталась. В современном социуме происходит

постоянный рост количества индивидов, у которых наблюдаются различные типы неврозов. Проблемы в выражении эмоций находят объяснение в поведении определенной категории людей, которым характерен пониженный уровень самоконтроля. После выхода из данных ограничений сознания, эмоции становятся барьером для реализации целей, ограничивают взаимоотношения межперсональных связей, не дают возможности надлежаще исполнять семейные и профессиональные условия, проявляются в ухудшение физического состояния и отягощают отдых.

В разрешении вопросов психосоматических и психологических отклонений, может поспособствовать деятельность, которая включает в себя укрепление эмоциональной разумности, именно этот навык обозначается в актуальных научных работах - эмоциональный интеллект .

В целях обоснования собственных суждений экспертами, тезис эмоциональный интеллект объясняется конкретными аргументами. Прежде всего, «интеллект» в данной ситуации является неуместной, вводящей в заблуждение метафорой, которую, в целях большей точности определения известного вопроса, стоит исправить на определение «компетентность». Кроме этого, интеллект обозначается в качестве механизма, а не количества индивидуальных особенностей, который неразрывно связан с проявлением эмоций. Помимо этого, в определении эмоционального интеллекта - эмоциональные проявления подменены интеллектуальной сферой.

Характерно, что при внимательном изучении появляются сомнения о том, что термин «эмоциональный интеллект» уместен. Это объясняется тем, что в соответствии с определенными условиями западной концепцией, эмоции олицетворяются в качестве интервенции, которые способствуют разрушению и дезорганизации умственной активности, в связи с этим их необходимо держать под контролем. Юнг определял свойство эмоций, как одно из явлений повышенной тревоги, которой подвержен человек всецело. Сообщества приверженцев этой концепции описывают эмоции в качестве спонтанной реакции, в данном случае личной, которая проявляется в

следствие аффективного дисбаланса. Ими изучается феномен эмоций, обусловленный абсолютным лишением контроля индивида и не содержащий в самом себе отклик осознанной задачи. В границах этой идеи, Вудворт выдвинул предположение о том, что в структуру определения уровней для выявления IQ должны использоваться тестирования, в которых отсутствуют всякое проявление эмоций относительно вещей, возбуждающих эти реакции у ребенка: страх, гнев, неприятие или любопытство относительно вещей. [2].

Поэтому, согласно данной концепции, российскими психологами эмоциональный интеллект в некоторых случаях определяется в качестве определенной дефектной части процесса мышления, снижающей значимость осознания. Российские психологи часто опираются только на условия этого понимания, не выделяя конкретные части его структуры, что возможно имеет связь и с семантической неоднозначностью понятия, а также вопросы индивидуализации эмоционального интеллекта.

Обратная сторона этого мнения, изложенная в некоторых теоретических источниках указана в том, что понятие «эмоция» - рассматривается в качестве особой структуры способности [15]. Научные сотрудники, которые поддерживают данное научное течение, представляют эмоции в качестве упорядоченной реакции, используемой для приспособления фокусировки на познавательной активности и дальнейшего влияния.

Поэтому, Липер допустил, что чувства представляют собой первостепенные факторы мотивов, так как процессы эмоциональной деятельности дают возможность к побуждению и управление активностью.

Важно что, слово «эмоция» возникло от латинского слова *emovere*, что означает «движение» [9]. Эмоция является механизмом, благодаря которому происходит взаимосвязь физического и духовного проявления. Так, если мы в полной мере успешны и деятельны, то это выражается в позитивных эмоциях, если же нет - они видоизменяются в негативное направление.

Мейер и Сэловей характеризовали понимание о чувствах в качестве точных реакций, пересекаемых множеством границ подсистем психологического устройства человека, в том числе физиологических, когнитивных, мотивационных и эмпирических (связанных с опытом). Именно эти адаптивные реакции, потенциально способные представлять собой причину трансформации социального и персонального взаимодействия, которые участвуют в обогащении личного опыта [2].

Самый известный термин интеллекта был предоставлен Векслером: «интеллект является совокупностью способностей или глобальной способностью индивида мыслить рационально, действовать целеустремленно, а также эффективно взаимодействовать с окружением».

Говоря о множественном интеллекте, Харнер писал, что данный психологический аспект включен в обширный спектр способностей и требует пересмотра подходов к его изучению. В концепции об интеллекте происходит организация и структурирование объясняемого механизма. Теория Гарднера основывается на семи фундаментальных видах или подвидах интеллекта, в ряде которых, помимо традиционного, появляются вербальные и логико-математические особенности интеллекта, а также: пространственные, музыкальные, телесно-кинестетические, внутриличностные и межличностные особенности.

Отличием межличностного интеллекта является способность, которая характеризуется наблюдением эмоций других и использование этих наблюдений в целях предсказания последующих реакций. Первоначальный аспект внутреннего осознания взаимосвязан с эмоциями и весьма схож с интерпретациями Мейера, Карузо и Сэловей.

Социальный интеллект, как один из-под типов Гарднера, формируется как особенность понимания человека и способности регулирования своим поведением. В ходе проведенных исследований удалось установить различие социального интеллекта от общих умений.

Эмоциональный интеллект изучается в качестве подвида социального интеллекта, в котором наблюдаются эмоциональные особенности людей, а также умение различать и пользоваться данными сведениями для изменения направлений вектора действий и мышления.

В связи с чем можно сделать вывод, что в эмоциональном интеллекте не содержатся обобщенные понимания самого себя и оценки других. Это концентрируется на понимании и применении личных эмоциональных переживаний и чувств окружающих, с задачей коррекции поведения и разрешения ряда проблем.

Согласно данным подходам, понимание интеллекта и эмоций, понятие EQ предназначается в качестве возможности функционирования внутренней средой собственных чувств и желаний, выражаемых в эмоциях и регулирование эмоциональной основой на базе когнитивного анализа и синтеза, а также возможности к качественному эмоциональному контролю и использованию эмоций в целях продуктивности мышления. Сумма личных эмоциональных и социальных способностей влияет на общие навыки эффективно регулировать требования и справляться с давлением окружающей среды.

При обобщении всех определений появляется возможность заметить, что люди, у которых уровень эмоционального интеллекта высоко развит, имеют высокую способность к осознанию эмоций, как собственных, так и прочих людей, а также к регулированию общей чувственной средой, что говорит о более высокой эффективности общения и адаптивности в обществе.

Эмоциональный интеллект выражает мир внутри индивида и его взаимодействия между личным поведением и внешним миром. Итоговым продуктом EQ является осознание решений, которые сформированы на базе выявления и осмысления эмоций, представляющих собой дифференцированную оценку событий, обладающей внутренней значимостью.

Начальные концепции по феномену эмоционального интеллекта были выпущены Мейером и Сэловеем, которые выдвинули одно из первых определений EQ, установившими, что его уровень можно измерить.

В трудах Гоулмана в работе «Эмоциональный интеллект», которая была выпущена и опубликована в западных странах - несла новаторскую идею, отличной от идеи Мейера, Сэловея, Карузо. Под эмоциональным интеллектом понималась группа ментальных умений, формирующей понимание и осознание личных и окружающих чувств. Устройство EQ по Мейеру, Сэловее и Карузо, является расценивание и проявление чувств: собственных (вербальных и невербальных), иных индивидов (невербальное восприятие и эмпатия), регулирование эмоций других людей, а также собственных.

Применение чувств: гибкое структурирование, креативное мышление, переключение во внимании, мотивация.

Далее данная концепция потерпела доработку. Сейчас в нее включены 4 элемента, которые описывают стороны эмоционально- умственных особенностей, а именно способность:

- точного умения различать личные чувства и чувства прочих индивидов;
- применение эмоций для нарастания плодотворности когнитивной активности;
- к осознанию смысла чувств;
- к контролю чувств.

В соответствии с видоизменённой формой, в EQ включены следующие умственные особенности:

- осмысленный контроль чувств;
- осознание или понимание чувств;
- ассимиляция чувств в мышлении;
- выражение и понимание чувств.

Представлена ограниченная характеристика сформированных элементов EQ и их важности в ходе интерпсихических взаимосвязей.

В связи с этим необходимо указать, что регуляция чувств невозможна напрямую, но есть способы осуществить этот процесс посредством элементов, желания и формы. Начальным этапом регулирования эмоции является разделение целостного и неопознанного аффекта на внешний субъективный фактор и его ощущение, а именно отличие чувства индивидуального объекта от социальных раздражителей.

Последующим этапом регулирования чувств, является ограничение или увеличение информации эмоционального потока, посредством контроля мыслей. Так одно из форм защиты, затрудняющей формирование эмоционального опыта, могут сопровождаться установками, например: «моей реакции здесь нет», «это не для моего внимания», «я об этом не думаю» и т.п.

Наоборот, данные идеи, как «раскрой собственное сознание для этих эмоций» или «изучи эту ситуацию глубже» - являются подтверждением осознания в полной мере и принятием чувственного потока. Очевидно, что в данной ситуации, индивиды обладают возможностью к принятию потока их эмоций, то есть проявлению сопереживания в многогранной мере, нежели именно, когда устройство регулирования чувственных умений работает в сторону его ущемления.

Хоть множество моментов контроля поведения и осуществляются машинальным образом, но все же некоторый опыт чувственных состояний распознается и является открытым для изучения. Опыт переживания состояний, который сложился в качестве итога изучений множества аспектов (конкретизированные эмоции являются нормальными, а какие не являются ими, какие реакции являются понимаемыми, а какие нет), обеспечивают индивида механизмами для структуризации подразумеваемого учения о моментах, способных привести к конкретным чувствованиям.

Мейер привел конкретный пример, что если в ходе танцевальных занятий, появляется позитивное состояние, то в дальнейшем подобные движения с кем-то приятно способны снова вызывать именно эти же чувства [2].

Реакции возможно контролировать, чувствуя при этом личное состояние с конкретными субъектами. Так, при отождествлении личных чувств с другими, сам человек в праве осуществлять управление негативными и чувственными настроениями, например завистливостью. Индивид старается сохранять позитивное состояние и миновать негативные мысли, что способствует крайне глубокому осознанию себя.

Помимо чего, человек способен яростно действовать для выгоды с целью регуляции собственных негативных мыслей. Данные рекомендации при негативном чувственном настроении изучаются в качестве мотива бескорыстных поступков. Внутриличностные состояния могут оказывать воздействие на конкретные эмоции и их выбор, посредством расширения суммарного позитивного опыта внутри себя.

Поэтому известен факт о том, что стабильный контроль своих состояний благоприятствует возникновению различных физических осложнений и вследствие неконтролируемых вспышек во взаимоотношениях - коммуникации из-за этого усугубляются. Помимо этих ограничивающих условий, отводится важная роль удержания реакций, импульсов и образованию мотивации в конкретном действии.

Уровни чувственной выразительности оказывают влияние на интерперсональные взаимоотношения и их качественные показатели, поэтому увеличение самоконтроля объясняется тем, что индивида понимают как холодного, равнодушного, высокомерного и именно это вызывает негативные реакции у других, таких как удивление и неприязнь.

Осознание настроений понимаются, как разные феномены, обладающие важнейшим значением чувственного опыта и реакций человека. Формулировки и интерпретации чувств изучаются в качестве вывода в стадиях структурированного характера, преобразующих перцептивные



чувствования в личные выводы. В этой цепи могут быть приведены 3 базовые стадии интерпретации чувств: интерперсональное взаимодействие, осознание поступков, вспышки эмоций [13].

Полагаясь на теории эволюции категорически необходимым процессом является то, что индивиды способны различать не одни лишь личные переживания, а также чувства других людей. Благодаря этим навыкам перцепции реализуется продуктивное объединение между людьми.

С целью осознания механизмов эмоций необходимо вооружиться культурным принятием уровня их проявления и важно осознать, что проявление собственных чувств индивида, способствует возможности выживать и трудиться в социуме. Именно эти чувства дефференцировать сложнее, нежели их проявлять. Эмоциональные отличия также имеют связь с типами усовершенствования эмпатии.

Опираясь на теории Роджерса, способность проявления эмпатии, с целью взаимодействия с другим человеком, обладает обширными уровнями. Он предполагает внедрение во внутреннюю сферу иного человека и нахождение личных ресурсов, стабильное восприятие к изменяющимся чувствам близкого человека и взаимодействию с ним. Это схоже с тем, что происходят моменты, когда человек словно ограниченно проживает иную судьбу, тактично находится в этом состоянии без оценки и осуждающий мнений, воспринимает то, что другая личность зачастую не понимает. Но в то же время, нет попыток осознания собственных эмоций, так как они проявляются в виде травматичного опыта для человека. Быть сопереживающим- это в первую очередь являться сильнейшим, нести ответственность, проявляя активность и при этом проявлять сочувствие и быть тонкой личностью, которая переживает тоже самое.

Ученые, работающие над феноменом «сопереживание», обращают внимание именно на те моменты, где видна зависимость от дополнительных навыков, которые схожи с оцениванием проявляемых чувств, навыком понимать позицию другого индивида, конкретным образом различать и

видеть чувства прочих, реагируя при этом на определенные целесообразные чувства, как на реакцию других людей, проявлять активность и взаимодействовать на основании личного мнения.

Чувства, ассимилирующие в умственной сфере (эксплуатация своих чувств в целях увеличения свойств умственной работоспособности), являются значимым осознанием того, как объединение рационального и чувственного, наблюдается в результатах биологических исследований, в соответствии с чем происходит не оконченное или продуктивное действие и сознание необходимых механизмов не возможно для представления, так как теория не имеет выхода на подкрепление эмоций. Важно понимать, что в устройстве эмоционального интеллекта находятся чувства, которые мотивируют умственные процессы и имеют связь с чувственной средой, а именно с осознанием, проявлением, принятием чувств.

Эмоциональный интеллект не является чем то значимо отличительным от тех механизмов, что участвуют с помощью интеллектуальных возможностей. В связи с этим, интеллектуальные возможности, средствами которых, изучаются в ранее описанных исследованиях, формируют новый вопрос об эмоциональном понимании. Поэтому IQ и EQ являются двумя разными уровнями феноменов и механизмами, используемых в жизни. Отмечается именно то, что индивиды, имеющие кардинально высокий уровень умственного интеллекта, но низкие показатели уровня EQ, зачастую не полностью способны пользоваться собственными ресурсами и утрачивают силы на достижение продуктивного действия, по причине того, что не способны к эффективному объединению, коммуницированию и осмыслению самого себя.

Разбор теорий по вопросу эмоционального интеллекта дал возможность на формулирование этапов его осуществления.

Физиологический (тип осознания, природные предпосылки чувственной возможности); общепринятые (отношения, благополучные с эмоциональной точки зрения, формирование самосознания, гендерная

специфика, эмоциональные навыки и знания.). Учеными были выдвинуты 4 компонента EQ:

- осознание чувств — навык осуществлять идентификацию чувств прочих индивидов и распознавать личные эмоции;
- применение чувств в целях стимулирования мыслительного процесса- способность индивида без осознания, демонстрировать механизм умственной деятельности, используя креативные возможности своей личности, применяя чувства в качестве мотивационного компонента;
- идентификация чувств —навык выявлять происхождение возникновения конкретного чувства у себя, формулировать взаимосвязи между идеями и чувствами, способность предусматривать появление эмоциональных цепочек по истечению конкретного временного промежутка;
- регулирование чувств — навык осуществлять контроль личных чувств и чувств прочих индивидов, направляя полученную информацию на достижение конкретных целей [24].

На базе рассмотрения эмоционального интеллекта и важных личностно-профессиональных сторон индивидуальности учащихся гуманитарного потока, может быть рассмотрена конструкция EQ, которая применяет ключевые элементы такие, как: умственный элемент- это соответствующее самовосприятие; компетентность в чувственных факторах; чувственная интерпретация самого себя, рефлексия.

- Чувственный элемент — навык различать чувства прочих индивидов, чувственную прочность, самомотивацию идей и способов реализации проекта, чувственную внимательность.
- Деятельностный элемент— это навык осуществлять контроль над личными чувствами, способность поддерживать связи и осуществлять обмен контактами, возможность обнаруживать общий момент с различными индивидами.

Изучение научных трудов показывает, что значимо низкий показатель эмоционального интеллекта может повлечь за собой трудности в понимании

и ограниченность в коммуникациях, что далее способно оказать влияние на изменение индивидуальной социализации. Создание психологически качественных образований человека удастся достичь лишь вследствие чувственного показателя коммуникации в среде сверстников и социума в целом.

Формирование уровня эмоционального интеллекта у подростка удастся достичь лишь посредством использования тренинговых сессий с применением интерактивных и активных обучающих инструментов. Тренинг направленный на развитие уровня EQ, имеет выражение в мотивации самого насыщенного проявления эмоций, направленного на внутреннее осознание, а также на словесное и невербальное выражение, на восприятие эмоций, которые были подавлены и искажены, на разделение и осознание своих эмоций. Задача терапии заключается в создании установки «Я- источник своих чувств», используя психологические приемы с целью осознания чувств, которые ущемлялись личностью (тренинг, направленный на личностный рост), формирование навыков к реагированию, самоконтроля, сопереживания (тренинг, направленный на формирование умений и навыков) [2].

В ходе изучения, уровень эмоционального интеллекта способен формироваться при обсуждении в коллективе о собственных проблемах, когда осуществляется очевидное взаимодействие с социумом на чувственном и осознаваемом уровнях. В свою очередь эффективные механизмы формирования уровня EQ, а именно психогимнастика, арт терапия, игра, моделирование, дискуссионные методы, поведенческая терапия, демонстрации, обратная связь, проигрывание ролей, проектирование позволяют влиять на повышение уровня и способствовать осознанному применению полученными навыками.

Подведем итог, что уровень эмоционального интеллекта является серьезным компонентом, включающим в свой состав суммарность поведенческих, умственных и чувственных навыков, способных

сформировать осознание и понимание личных чувств, чувств других и что не мало важно оказать влияние на взаимодействие между людьми. Конструкция самого эмоционального интеллекта образует поведенческие, чувственные и умственные элементы, формируются в процессе групповых сессий с применением вышеперечисленных способов взаимодействия.

## 1.2 Характеристика эмоционального интеллекта подростков.

Кризисный возраст необходимо изучать не в качестве выделенного элемента в структуре периодизации, а в первую очередь на показателях динамического развития, так как без изучения условий формирования ребенка в онтогенезе, не представляется возможным выявление психологических особенностей. Фундаментальные идеи заложены в деятельностном подходе, который рассматривает формирование индивидуальности в качестве динамического процесса, важный поток которого – это в первую очередь урегулирование личных противоречий, происходящих внутри, кроме этого, изменение типа активности, что является формированием первоначального изменения установок на категорию потребностей.

При изучении российскими учеными было установлено следующее: значимая для подросткового возраста активность – это осознание правил и рамок взаимодействий, которые максимально ярко выражаются в социально одобряемой деятельности.

Как отметил Выготский, в кризисные этапы формируются установки, осмысление которых происходит сперва психически, умственно, а позже и подкрепляются биологическими навыками.

В соответствии с теорией автора, кризисный период имеет связь с образованиями, появляющейся из значимых событий прошлого опыта. Образовательная продуктивность выявляет изменение установок на социум к установке на свою личность.

Специфика формирования ребенка в конкретном этапе находит проявление в таких моментах: возникающие сложности в коммуникации с более взрослыми людьми:

- проявление упрямства, негативное и затруднительное восприятие, безучастность к продуктивному оцениванию,

- покидание общеобразовательного заведения, поскольку важное для индивида сейчас формируется за пределами школьного учреждения,
- поиск подростковых групп (отыскивание того, кто способен проникнуться, нахождение себе похожего);
- подросток исследует идею ведения тетради своих мыслей.

Множество ученых фиксируют наблюдения о механизмах "личных записках и ежедневниках", где именно в них подросток "отыскивает значимое личное пристанище», где нет ни одного человека, который может контролировать его. У него появляется колоссальная возможность выразить свои личные мысли, безгранично и бесконтрольно освобождая личные, периодически интимные и глубинные осмысления, актуальные и волнительные идеи, «недоумения и изучения".

При сравнении своей личности и личности другого подростка формируется вывод, в котором происходит сравнение между его внутренним и посторонним человеком. Он предпринимает попытки требовать от окружения, чтобы его считали взрослым, у него возникает осознание того, что он также имеет свои личные взгляды. Важнейшим образованием данного этапа является появление осознания себя не как малыша, а как взрослого человека. Происходит формирование эмоций, связанных со своей личностью, как со зрелым, старается являться и выглядеть, как большой, но в свою очередь игнорирует собственную детскую непосредственность, обладая огромной мотивацией в отношении его осмысленности и принятием социумом.

Находя подтверждение в работах ученого, кризисный этап, подобно любому психическому моменту, подразумевает возникновение новейшего формирования нейронных связей, но данные появления, как он считает, формируются из-за важной активности в деятельности, отразившейся на прошлом опыте.

Благодаря образовательной активности осуществляется изменение у индивида установки на социум к фокусу внимания на свою личность. К

окончанию этого этапа формирования, проявляются значимые изменения в поведении и восприятии. Выдаваемая зрелость находит проявление в том, что ребенок проявляет готовность к переходу в круг общения взрослых, как равноправный компонент.

Элементы независимой зрелости в кризисном этапе возможно отследить во взаимодействии участников в деятельности и обучении, к близким по возрасту и семье, к престарелым людям и малышам. Происходит обнаружение своей личности:

- в когнитивной области – предпосылки развития личной обучаемости, самостоятельное изучение материала;
- в общественно-духовной области – попытки участия в поддержке и желании помочь старшему поколению, попытки отстаивать свои суждения;
- в романтических проявлениях с равными по возрасту иного гендерного признака – рамки в планировании своего личного времени и желанием произвести на себя внимание.
- в визуальном облике – подражание поведению, которое характерно взрослым, одеваться и говорить, используя слэнговые выражения.

Выдуманная зрелость и ее ощущение, может быть охарактеризовано возникновением у ребенка чувства себя самого не как малыша, а как зрелого члена общества, проявляется в:

- выражение искренних желаний, оценке личной самостоятельности;
- потребность скрыть и ограничить определенные области собственной жизни от вступления зрелых;
- формирование своей стратегии активности, невзирая на неодобрение со стороны окружающих.

Согласно теориям, автор понимал, что кризисная стадия формирования индивидуальности формирует следующую стадию – романтические проявления. В истории это промежуточный этап между взрослением и



зрелым самоощущением. Теория гласит, что этот период характерен насыщенными конфликтными и нерегулируемыми стрессовыми ситуациями, в котором преобладают чувства вины, неустойчивыми проявлениями психики и неконтролируемыми проявлениями.

Автор изначально выделяет проблему формирования характера индивида, обозначая значимые рамки, характеризующие конкретный этап. Преувеличенная значимость самореализации у подростков влечет за собой истощения, чрезмерную бодрость сменяющую на пассивность, уверенность в своей личности переходящую в робость и скромность, эгоцентризм изменяющийся в добровольную поддержку и взаимопомощь, яростные попытки духовного развития сменяются на недостаточно важные стремления и апатию в этой сфере, потребность к коммуникациям сменяет скованность, ранимость, чувствительность ко всему трансформируется в обесценивание своих эмоций, рвение к чтению - в презрение к этому занятию, любопытство - в интеллектуальное равнодушие, рвение к оппозионным идеям - в любовь к самобытности, заинтересованность к наблюдениям - в бесконечные попытки все интерпретировать по своему. Ученый обозначил данное время - этапом "бури и натиска". Он описывает содержимое данного этапа, как кризис самопонимания, после преодоления его индивид наделяется "чувством собственной индивидуальности"[22].

Также значимый вклад в изучение кризисного возраста, стал немецкий психолог Шпрангер, который выпускает издание "Психология юношеского возраста", не утратившая колоссальной значимости до настоящего времени. Ученый выявил то, что кризисный возраст формируется с 14 до 21 лет у юношей и с 13 до 19 лет - у девушек. Первоначальный этап указанного времени – с 14 до 17 лет. Это объясняется кризисом, структурой которого – является освобождение от детской зависимости [22].

Автором была сформирована духовно-психологическая теория кризисного возраста. В связи с чем, данный возраст обозначается этапом приспособления в духовную среду общества. Его работы и исследования

направлены на изучение связи между физиологическим формированием организма с особенностями психики. При исследовании этого, приводятся утверждения, направленные на выяснение ответа на вопрос: «Всегда ли кризисный этап, основывает собой период "бури и натиска"».

Психолог фиксирует описание 3 видов формирования этого процесса:

1. Первый тип выражает резкую, яркую, бурную реакцию, когда отрочество переживается подобно новейшему возрождению, по итогу чего происходит осознание нового себя;

2. Следующий тип формирования объясняется гибким, медленным и очень постепенным возрастанием и формированием, поэтому индивид приспосабливается к зрелой жизни без усвоения значимых и важных изменений в своей индивидуальности;

3. Третий тип является таким фактором развития, которое выражается тем, что подросток, проявляя свою самостоятельность и сознательность, продуктивно воплощает свои идеи и занимается воспитанием самого себя, прикладывая силу своей воли, преодолевая личные кризисные моменты и тревожность. Конкретный тип свойственен индивидам с значимыми показателями внутренней дисциплины и своего контроля.

Ученый предпринял попытку объяснения одного из самого важного этапа в осознанной деятельности - любви и ее выражении в юношеском и кризисном возрасте. Он предоставляет психологическую интерпретацию 2 аспектов этого момента – сексуализация и эротизм, ведь именно они выражаются в переживаниях, имеют кардинальные отличия между собой и, согласно автору, принадлежат к различным уровням психического процесса при изучении.

Как говорит автор, при ощущении себя, как сексуальнопривлекаемого объекта и эротического проявления в течении кризисного возраста может произойти необратимое сокращения идеализации в представлении любви. Все это происходит по причине того, что индивид еще в недостаточной мере сформирован с сексуальной точки зрения и максимальный уровень

сексуализации (осознание себя в этом ключе) пока не может быть достигнуто. Он пишет о том, что связь данных аспектов (сексуализации и эротического направления) - представляет собой симптом взросления [22].

В работах Бюлера - этот возраст представлен на базе определения пубертатности. Этот период характеризуется этапом созревания, в нем индивид превращается в половозрелого, хоть и факт физического формирования у него продолжается еще некоторый промежуток времени. Психолог ограничивает эту стадию до появления пубертатности - детством индивида, а конечную роль пубертатного периода - юностью [22].

Именно, по его словам, психологическая пубертатность имеет связующие между формированием уникальной физиологической потребности - потребности в дополнительных компонентах для восприятия логических связей. В данном жизненном этапе формирования и скрыты, как описывается, фундаменты эмоций, свойственные для кризисного периода. Личные и демонстрируемые реакции, сопровождаемые формированием, способны выделить индивида из данного переживания, именно самосознание и поиск гармонии, мотивирующие его к поиску взаимодействия с индивидами другого пола. Феномены, сопровождаемые активным формированием, способны повлиять на активизацию личного поискового запроса личности, переживающей из-за собственной отчужденности и личного восприятия, помогают раскрытию себя при взаимодействии с другим подростками.

Писатель дифференцирует психологическую пубертатность и физическое развитие. Как она считает, по мере продвижения норм в стадиях психологической пубертатности увеличивается уровень эмоционального интеллекта, именно это и объясняет указанную причину множества сложностей, закрепляемых с данным промежуток жизненного этапа [22].

У мальчиков пубертатность в физическом формировании развивается в среднем в 14-16 лет, у девочек в 13 лет. Естественно существуют различия среди городов и малых поселений, среди конкретных стран, где серьезное

формирование происходит из-за климата. Важно думать, о том, что следующий этап начального формирования пубертатности - это возраст с 10 до 11 лет, высшая стадия на границе 18 лет. Автор подразумевает, что в начальном и конечном этапе возникновения формируется происхождение случаев патологии. Обычно психологические случаи кризисного этапа возникают гораздо ранее. Индивидуальные психологические признаки заметны в 11-12 лет: индивиды не сдержаны и не контролируемы, взаимодействие с подростками значительно взрослее их еще им не понятны.

Выражается мнение, что они в детских занятиях проявляются более зрелыми и вызывают привлечение внимания взрослых. Сформировать внутренне самоуважение и одобряемые образцы поведения они еще не способны. Но в этот же промежуток времени отсутствует подчинение авторитету зрелого человека.

Данный этап формируется, по мнению автора, начальным шагом к этапу пубертатности в психологии. Далее протекают такие стадии, обозначающие юность и пубертатность - эта граница формируется в 17 лет. Преобразование в юношу из подростка формируется в выявлении важных тенденции понимания мира: за пассивностью, характеризующую стадию пубертатности последует жизнеутверждение. Главные факторы негативного проявления этого этапа, обозначенные автором, характеризуются яркой эмоциональностью и восприимчивостью, неуравновешенным и крайне возбудимым поведением, физиологическая и моральная опустошенность, выражается в неконтролируемом поведении и капризах.

Подростки испытывают неуверенность в себе, которая через использование защитных механизмов, выливается на социум. Ученый говорит: "Подростки воспринимают свои состояния безрадостными, осознают свое дурное поведение, бессердечность поступков и неоправданных требованиях: ситуации формируют мнение и потребность быть другими, но их физическое тело им не подчиняется."

Психолог характеризует проявление апатичных состояний в этот промежуток времени для зрелого индивида. После чего замечено агрессивное настроение к социуму, а также агрессия, направленная на себя- проявляется в одно и то же время. Это приводит к мыслям и попыткам суицида у некоторых подростков. К вышеуказанным проявлениям прибавляются и некоторые влечения “к секретному, нелегальному, запрещенному, выходящему за рамки обыденных упорядоченных условий жизни”. Потребность в деятельности подразумевающей запрещенные занятия, так же имеет особую притягательную силу. Ощущения индивида себя чужим и одиноким, не понятым социумом, взрослыми и подростками похожего с ним возраста усиливают стремления реализовывать себя неодобряемыми путями. Так же формируется мнение, что личные разочарования очень ярко всеми воспринимаются, особенно отрицательные поступки.

В качестве самых типичных элементов наблюдаемого состояния, ею характеризуется меланхолия и активная самозащита. Итог всех данных проявлений заключается в понижении работоспособности, отчужденной изоляции от социума и проявления поступков крайне асоциального характера. Длительность этого периода у девочек с 11 до 13 лет, 14-16 у мальчиков. Заканчивается негативный период не именно переживаниями апатии, появляющейся от противодействия собственных желаний, забирающих ресурсов, а именно позитивным настроем, духовной мощи, физической и креативной активностью, увеличение позитивной энергии и оптимизма юности.

Этап позитивных проявлений протекает медленно и развивается с того момента, когда подросток знакомится с новейшими способами вызывающих радость, из-за которых до этого этапа восприимчивость не была такой яркой. На первоначальном этапе, автор воздвигает стремление сопереживания природе, как особенное чувствование чего-то удивительного. Благоприятность этих условий в ключевых радостных моментах выступает также искусство и наука: “Расширенные ценности социума формируют для зрелого

индивида проявлением счастья, которое раскрывается на пороге раскрытия юности”. В дополнении чувства любви, которое возникает уже более сознательно, внимание направленно на изучение своего сверстника и себя. “Любовь дает выход самому тяжелому напряжению”, - описывает автор. Разумеется, что невозможно рассуждать о негативном этапе, как только о мрачных аспектах, а в позитивные лишь жизнерадостными явлениями. Психолог утверждает, что потребность стремиться к активности, которая одушевляется обожанием и мечтательности, порывам к сексуально-неопознанным проявлениям, объясняются положительными выражениями этого этапа, но и жизнеощущение радостной юности зачастую разочаровывает обыденными правилами и мыслями о карьере, миропонимании.”

В своих трудах, психолог предпринял шаг рассмотрения пубертатности в едином формировании психического и биологического созревания. Эксперименты Гецер содержат увлекательные факты, которые объясняются отличием негативной фазы от позитивного периода.

Ученые объясняют, что первый симптом окончания этого периода - это рост работоспособности, который замечается у девочек в 70% случаев. “Первой продуктивной работой, была работа литературная, хотя для девочек в следствии их плохой школьной успеваемости характеризуются трудности в письме.” Автор замечает, что большую часть представителей по окончанию негативного периода определяют эксперименты к ведению личных тетрадей, исследование написания писем, попытки в стихосложении. Требуется заметить именно то, что девочки, которые проявляют себя в творчестве литературного характера в негативный период- проявляют защитных механизмах сублимацию и облегчают проживание этого периода.

Полагаясь на авторов по окончанию негативного периода, начинается проявление мечтательной стадии, характерной для обоих полов с 13-16 лет. При рассмотрении протекания негативного периода у мальчиков, автор замечает, что в ходе этого процесса проявляется скучание по близкому другу,

но все еще это чувство является пассивным. По окончании негативного периода, индивид активно демонстрирует поиски близкого друга и субъективно находит его, хоть и в дальнейшем такие взаимоотношения редко сохраняются. Мотивация к поиску близкого человека объясняется еще одной чертой, характеризующей период тем, что, когда совершается переключение от негативного к позитивному восприятию, подросток изменяет свое поведение.

Автор изучал кризисный период в качестве одной из ступеней развития индивидуальности. Он пишет, что в качестве важного вопроса любой науки выступает феномен человеческой неповторимости и самореализации, для ее развития значимым этапом является переживание индивидом ценности в качестве самого значимого, что и определяет его дальнейшую судьбу.

Следуя за авторами, Штерн предпринял попытку изменения старой пословицы “Скажи мне кто твои друзья и я скажу, кто ты” и наделяет ее иным пониманием; “Скажи мне что для тебя ценно, от чего ты испытываешь наивысшую ценность жизни, и я скажу тебе кто ты.” В отличие от этого, переживаемая ценность в качестве самой наивысшей, определяет само формирование личности и проявляется кардинально по разному. Чувственные ценности понимаются под видами личности человека и его деятельности. Психолог выделил 6 данных типов:

- Тип теоретический – стремления личности нацелены на познание объективной действительности.
- Тип эстетический- объективное осознание индивида направлено на старания усвоить возможность индивидуального восприятия в визуальных поисках своего.
- Тип экономический- взгляды этой личности направлены на поиск выгоды. Стремление с меньшими затратами энергии получить высший результат.
- Тип социальный – энергия направлена на поиск любви, доброжелательной коммуникации и помощи другим людям.

- Тип политический – свойства этой личности направлены на потребность к власти, господству и влиянию над другими.
- Тип религиозный – энергия таких личностей направлена на поиск смысла жизни и мира.

При определении каждого типа, автор не заявляет, что индивид ищет лишь единственное воплощение своих ценностей. “Иначе, - объясняет он, - данные течения ценностей сфокусированы в их индивидуальности. Переживания различных свойств ценности имеют руководящую значимость и преимущества в определенных устойчивых взглядах”.

Мнение автора состоит в том, что кризисный период обладает не одной лишь значимой направленностью мыслей и чувств, формирования образцов подражания, но и образ действий. Автор описывает его как предварительный этап взаимосвязи с подростковой и важной деятельностью зрелого, подобрав новейшее определение для этого – “Зрелая игра”. По его мнению, индивид с отчуждением рассматривает детскую деятельность с использованием игрушек, которая не так давно была весьма любима, но он уже не желает использовать это в своей повседневной деятельности.

Он принимается за задания с более ответственным видом деятельности, где больше требуется проявление серьезного отношения и намерений. Однако в то же время, вся его деятельность по факту не является серьезными достижениями, а только предварительной пробой и поисками подходящего ему. Автор считает, что возможность размышлять появляется только тогда, когда существует очевидная взрослость и ее проявления. Именно она беспристрастно соответствует ответственной деятельности и ее содержанию.

В качестве примера занятий с серьезным уклоном выступает подражание любовного характера (флирт, мечтательность, кокетство с другими людьми), осознанная подготовка и выбор дальнейшего профессионального течения, стремления попасть в подростковые группы и участвовать в спортивных мероприятиях. Ответственные занятия обладают



особенной ценностью для формирования индивидов, поскольку именно в этом он обучается сдерживать собственные мотивы, контролирует физические силы, формирует взаимосвязи и интерес к разным видам деятельности. Именно это ему требуется разобрать в своем сознании и осмыслить.

В соответствии с этим мнением автора, индивид проявляет себя как юный, до того времени, когда он еще не пытается устанавливать для себя цели, а только формирует для себя наивысшую цель для достижения. Подростку в кризисный период требуется осуществлять постоянный поиск и осознавать, что он ищет, одновременно продолжая мотивировать себя к поиску.

Каждый индивид способен переносить наследие юности в этап зрелого осознания постоянных поисков потребности и желаний продлить свою постоянную молодость.

Исследователи во второй половине этого этапа были сконцентрированы на углубленном рассмотрении важности окружения в формировании индивида. Ученый Эриксон, который заявлял, что кризисный период очень важная и самая трудная ступень жизни человека, обращал свое внимание именно на то, что психическая направленность, сопровождает развитие общностной целостности и индивидуальности, находится в зависимости не одного лишь биологического формирования и личного опыта, а еще и от культурной среды социума, в котором находится индивид.

В иной общепризнанной психологической теории Пиаже, этот период протекает с 11 до 15 лет, формируя при этом окончательную базовую децентрацию, при которой возникает освобождение ребенка от определенной привязанности к конкретному и устойчивому восприятию предметов.

Появляется интерес к изучению норм социума с позиции его изменений. В исследуемом кризисном периоде, когда в соответствии с мнением автора, происходит завершение формирования индивидуальности – активно проявляется индивидуальная установка. Для продуктивного

создания условий для этого требуется гипотикодедуктивная среда формального общения. При построении программы собственной дальнейшей судьбы, индивид присваивает самому себе значимую задачу в защите мира и создает собственный план на личную жизнь в соответствии с текущей задачей.

С этими установками и целями индивиды вступают в социум зрелых людей, мечтая осуществить его преобразование. Но ощущая ограничения в социальных рамках и чувствуя зависимость от них, подростки со временем проходят социализацию опираясь на свой прошлый опыт и используя свои способности в настоящем. И лишь профессиональный труд помогает им полностью преодолеть кризисный период адаптации, обозначающий окончание этого этапа, что приводит к зрелому осознанию.

Анализируя теории выделяются несколько базовых этапов, объясняющих развитие EQ у старшеклассников.

- Первый этап характеризуется как описывающий, он присущ самым первоначальным теориям и именно они являются на сегодняшний день классическими. Выбранному этапу свойственна не именно интерпретация реакций, а объяснение причин эмоционального поведения подростков.

- Второй этап подразумевает поиски и обозначения ключевых изменений в старшем подростковом возрасте. В учениях, объясняющих его, осуществляется разработка специфических определений для обозначения и интерпретация феноменов аффекта юношей и старших подростков. Требуется заметить, что подразумевается не только исследование эмоционального формирования, а обобщенные изучения в школьном этапе старшеклассников, потому как именно тогда возникают определённые условия чувств, причины и их формирование.

Пример данного подхода к пониманию эмоционального формирования описан в теории психолога Холла. Идеи этого ученого отражают распространение и изучение его подхода на эволюционный аспект,

формирующий психику. В качестве одной из основополагающих мыслей о психической наследуемости, он выражает идею о том, что разные степени онтогенетического формирования равны разным ступеням человеческой эволюции. Согласно этим идеям, автор выделяет конкретный возраст подростков с 14 до 16 лет - в качестве переходного этапа “от дикости к цивилизации”.

Следовательно, кризисный этап формирования присущ переживаниям и эмоциям, неконтролируемость и осознание контраста собственных чувств, описываются, как “чувственные колебания, инстинктивные изменения и возбуждения, страдание и удовольствие. Проявление альтруизма и эгоцентризма, отчуждения к социальному, чувствительность, консерватизм, стремление познать новое о собственных эмоциях”.

В сравнении с индивидом дошкольного возраста, подросток способен самостоятельно формировать свое личное восприятие и развиваться уже, как элемент социума, а также способен осознавать свой собственный статус в обществе. Он является более мягким и чувствительным, более восприимчивым к разным стадиям своего развития и возможностям развиваться духовно.

Автор изучает подростковый период в качестве высших эмоциональных проявлений и формирование структуры характера и чувств. Это интерпретируется, как чувства тревожности и страха, проявление гнева, формирование чувства юмора, аффективное поведение, самоопределение, неконтролируемость эмоций. Векторы формирования обозначаются в качестве сущности и рассматриваются конкретные этапы чувственной активности переживаний. Конкретные эмоциональные изменения, выделенные в границах векторов, имеют связь с увеличением уровня самоконтроля над чувствами, формирование форм, определяющих реакцию, с переменами источников, их периодичностью, развитием стиля собственного юмора и способностью продуктивно использовать его в обыденной жизни.

Автор изучает изменения уровня эффективности подростков в состоянии грусти, плаксивости и проявлениях счастья. Ими проявляется существенный интерес касательно конкретных возможностей и способов осуществления контроля над личными чувствами.

Физиологическое объяснение значимых перемен у подростков содержится в психоаналитических идеях. Требуется заметить, что именно изучение подростков со стороны психоаналитического подхода было начато в трудах Фрейда. Ученый изучает собственные перемены в качестве борьбы между «ид» и «эго». По его мнению, изменения имеют связь с проблемами любовного характера. Теории психоаналитика дают возможность к представлению эмоциональных перемен в качестве определённого аффективного синдрома, который формируется в связи с окончанием полового формирования. По этой причине именно в этот этап в качестве важнейшей энергетической силы аффективных перемен предстаёт физиологическая составляющая, конкретная динамика влечения и сексуализация.

Биологический взгляд на психологическое формирование замечен в идеях Эриксона. В данной теории психологическое формирование проявляется как социализация. Изучаемому этапу соответствует 5 уровень в типологизации Эриксона- период юности (с 13 до 18 лет). Данному периоду свойственен кризис самопознания, который преодолевается окончанием возникновения трудностей в само принятии, не преследующей цели подражания и желания быть похожим на остальных.

Анализ социальной обстановки, влияющей на кризисный и юношеский период, был изучен в трудах Левина. В соответствии с его идеями, своеобразность уровня эмоционального интеллекта у подростка заключается именно в том, что он находится в положении кочевания из группы сверстников в группу зрелых людей, в то же время, не имея принадлежности ни к одному желаемому сообществу. Это влечет за собой именно то, что его чувственная среда объясняется агрессивным напряжением и

неуравновешенностью, повышенный уровень эмоциональности заменяется робостью, смена поведенческих контрастов и состояний -периодической агрессивностью.

В трудах ученого, посвящённых формированию чувственных этапов подростков, уделяется особое внимание исследованию эмоционального формирования у учеников старших классов. Например, он отметил, что именно значимый и обобщенный рост индивидуальности подростка, классифицируется увеличением его личного круга любознательности. Интерес к получению опыта в коммуникациях со сверстниками приводят к интенсивному увеличению общественно поддерживаемых стремлений и волнений, объясняемых увеличением проявления духовных установок. Сконцентрированное внимание девушек и юношей на личное будущее, выражается в создании благоприятных условий для проявления искренности, проявления чувственных переживаний и контроля своих эмоций. Формируются эстетические, альтруистично направленные патриотичные взгляды и прочие духовные ценности.

По мнению автора, для чувственного формирования в конкретный этап подростка, формируются ключевые чувственные стороны индивидуальности. Взаимосвязь с эмоциональным формированием подростков во взаимодействии интерпретирует психолог Куницына. В собственных теориях она приходит к выводу, что ущемление способностей при эмоциональном взаимодействии, влияет на преобладание негативных чувств над одобряемыми в процессе деятельности. Индивид при формировании чувственных идеалов в коммуникации, закладывает в основание не всеобщие для всех индивидов образцы, а не типичные и особенные, для выделенного им человека.

Изучая грани и чувственные сферы подростков, другая ученная Альшанникова, выделяет идею о том, что чувственное благополучие подростков проявляется в зависимости от конкретных этапов, задавая вопрос в своих исследованиях “Занимает ли подросток достойное ему место в

группе, чувствует ли он себя равным и проявляет ли авторитарные качества среди сверстников”. Подросткам свойственно создание образцов чувств, которые взаимосвязаны между собой и расширяют структурную палитру возможных проявлений. Увеличение этого круга объектов, вызванных эмоциональным откликом, способно осуществлять регулирование и контроль личных переживаний.

Формирование самосознания подростков так же объясняется появлением эмоций, которые индивидуальны для данного временного периода – чувства одиночества, не типичного осознания собственного времени и собственного будущего. Ученый выделяет увеличение словесного словаря чувств и эмоциональных выплесков, который расширяется при возникновении новых проживаемых ситуаций.

Как считает ученый Ильин, чувственное поле подростка обозначает многообразие и стабильность чувств и эмоций, что объясняется стремлением к сопереживанию, формированию эстетических взглядов и эмоциональное окрашивание дружеских и любовных взаимоотношений.

Чувственные перемены выделяются почти во всех областях эмоциональной жизни подростков, поэтому многие исследования, затрагивающие вопрос формирования чувств, обладают феноменологическим направлением. Эмоциональная сфера подростков подразумевает многообразие переживаемых реакций, затруднение в различии эмоций и чувств, увеличение палитры собственных состояний, высокий показатель принятия собственных переживаний и эмоций остальных людей.

Понимание личных чувственных возможностей и их безграничности, формирование чувственной эмпатии, осознание чувственных реакций через формирование духовных взглядов, эстетических, альтруистических, нравственно-культурных и других, чувственная стабильность, навык контроля и регулирование личных переживаний – все это является объектами для изучения и исследований в науке.

Изучение подросткового периода является очень сложным долгим и многоплановым процессом, который не завершен до настоящего момента. На данный момент остается спорным определенное осознание причин и факторов, влияющих на EQ, поэтому между учеными продолжаются дискуссии.

В одно время с формированием взглядов происходит развитие культурно нравственных идей, подразумевающей формирование системы установок, что влечет за этим значимые перемены в общей структуре мотивов и желаний самого индивида. Под воздействием мировосприятия, проявляется структурность в цепочке стремлений, поэтому в ней важное место занимают именно духовные ценности и взгляды.

Формирование этой системы влечет за собой стабильное проявление качеств человека, объясняя то, что помогает индивиду при определенных обстоятельствах занимать достойную позицию. Именно при окончании кризисного этапа происходит самосознание своей личности, собственных целей и способностей, а также восприятие собственного статуса в социуме и личного восприятия себя.

## Глава 2. Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта учащихся старших классов

### 2.1. Организация исследования и его этапы

Цель: изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков, с учетом возрастных и половых различий.

Гипотеза: существуют различия эмоционального интеллекта у старшеклассников, обучающихся в разных профильных классах.

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Предмет исследования: особенности эмоционального интеллекта подростков.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4, по адресу, Свердловская область, г. Верхний Тагил, ул. Чапаева, 60.

Исследование проходило в декабре 2018 года. В исследовании приняли 60 человек, в возрасте от 15 до 16 лет, из них 36 девушки и 24 юношей.

Исходя из цели исследования, были сформированы 2 группы респондентов:

- первую группу составил 10 «А» с физико – математическим направлением, всего 30 человека, из них: 14 юношей и 16 девушек;

- вторую группу составил 10 «Б» с гуманитарным направлением, всего 30 человека, из них: 10 юношей и 20 девушек.

На первом этапе был проведен анализ литературы по проблеме изучения особенностей эмоционального интеллекта личности.

На втором этапе был подобран методический инструментарий и дано обоснование психодиагностическим методикам исследования.

На третьем этапе проделана количественная и качественная обработка данных.



Методы исследования:

1. Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ);
2. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина;
3. Методы математико-статистической обработки данных.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS-20. Использовались:

1) Метод множественных сравнение Шеффе для выявления значимых различий между 2 группами старшеклассников с разной учебной направленностью;

2) t-критерий Стьюдента для выявления различий у юношей и девушек

Статистические методы: описательные статистики, Т-критерий Стьюдента для выявления различий у юношей и девушек, корреляционный анализ и регрессионный анализ для двух зависимых переменных – интегральных показателей эмоционального интеллекта по методикам Н. Холла и Д.В. Люсина.

## 2.2. Описание методик

Описание методик исследования.

1.«Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла(опросник EQ) [47].

Методика построена на общетеоретических представлениях об эмоциональном интеллекте как о личностных характеристиках, позволяющих распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации. Методика также предназначена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Методика позволяет распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации и позволяет понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе

принятия решений.

Методика состоит из 30 утверждений, разбивающихся на 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
- 3) самомотивация;
- 4) эмпатия;
- 5) распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Для получения результата по шкале необходимо сложить результаты по всем пунктам с учётом знака ответа:

- Полностью не согласен (–3 балла).
- В основном не согласен (–2 балла).
- Отчасти не согласен (–1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Подсчет результатов теста EQ.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Интерпретация.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: 14 и более — высокий; 8–13 — средний; 7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: 70 и более — высокий; 40–69 — средний; 39 и менее — низкий.

2. Опросник эмоционального интеллекта (ЭмИн) Д.В. Люсина

Цель методики: предназначена для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора. На основании модели ЭМИн предлагается тест, состоящий из 40 вопросов с ответами по 4-балльной шкале, которые группируются в 6 факторов.

1. Межличностный эмоциональный интеллект.

1.1. Шкала М1. Интуитивное понимание чужих эмоций.

1.2. Шкала М2. Понимание чужих эмоций через экспрессию;

1.3. Шкала М3. Общая способность к пониманию чужих эмоций;

2. Внутрличностный эмоциональный интеллект.

2.1. Шкала В1. Осознание своих эмоций;

2.2. Шкала В2. Управление своими эмоциями;

2.3. Шкала В3. Контроль экспрессии.

При интерпретации результатов утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях

Шкалы методики:

- Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ВЭИ (внутрличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.
- Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.
- Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.
- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций

Таблица 1 - Нормативные показатели по методике Д.В. Люсина

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31-
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25-
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26-
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18-
ВЭ	0-6	7-9	10-12	13-15	16-
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53-
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55-
ПЭ	0-34	35-39	40-47	47-53	54-
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-53	54-
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105-

### 2.3. Результаты исследования

С целью изучения эмоционального интеллекта у старшеклассников двух групп были использованы методики Н. Холла и Д.В.Люсина.

Показатели эмоционального интеллекта у старшеклассников по тесту Н. Холла.

Результаты исследования эмоционального интеллекта по тесту Н. Холла у двух групп старшеклассников представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели эмоционального интеллекта у старшеклассников разных специализаций (по тесту Н. Холла)

Шкалы (max)	Физико - математический		Гуманитарный	
	Ср.	Ст. откл.	Ср.	Ст. откл.
Эмоциональная осведомленность (18)	9,79	3,78	15,04	1,43
Управление своими эмоциями (18)	10,71	3,71	13,79	1,82
Самомотивация (18)	7,50	4,63	14,92	1,59
Эмпатия (18)	7,58	3,74	15,58	1,72
Управление эмоциями других людей (18)	3,71	4,81	12,71	2,12
Интегративный уровень эмоционального интеллекта (90)	39,29	13,35	72,04	7,37

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов можно выделить по уровням: 14 и более — высокий уровень; 8–13 — средний уровень; 7 и менее — низкий уровень.

Анализ результатов позволяет сделать следующие выводы.

1. По шкале «Эмоциональная осведомленность», то есть осознание и понимание своих эмоций, высокий уровень выявлен в группе гуманитарного класса ( $M=15,04$ ) и физико - математического ( $M=9,79$ ) отмечен средний уровень выраженности. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. По шкале «Управление своими эмоциями», то есть эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, произвольное управление своими эмоциями во всех трех группах выявлен средний уровень: средний балл в группе гуманитарного класса -13,79 и у физико - математического – 10,71.

3. По шкале «Самомотивация», то есть управление своим поведением за счет управления эмоциями, высокий уровень выявлен в группе гуманитарного класса ( $M=14,92$ ) и в группе физико - математического ( $M=7,50$ ) отмечен средний уровень выраженности.

4. По шкале «Эмпатия», то есть понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку, высокий уровень выявлен в

группе гуманитарного класса ( $M=15,58$ ) и в группе физико - математического ( $M=7,58$ ) отмечен средний уровень выраженности.

5. По шкале «Распознавание эмоций других людей», то есть умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей средний уровень выраженности выявлен в группе гуманитарного класса ( $M=12,71$ ) и в группе физико - математического ( $M=3,71$ ) – низкий уровень выраженности.

По шкале «Интегративный уровень эмоционального интеллекта» выявляется общий уровень эмоционального интеллекта в двух группах. Уровень рассчитывается по следующим количественным показателям: 70 и более — высокий; 40–69 — средний; 39 и менее — низкий. Высокий уровень интегративного показателя эмоционального интеллекта выявлен в группе гуманитарного класса ( $M=72,04$ ), средний уровень отмечен в группе физико - математического ( $M=39,29$ ).

Анализ результатов при помощи апостериорного теста Шеффе позволяет определить степень значимости различий в показателях эмоционального интеллекта при попарном сравнении групп. Полученные результаты показаны в таблицах 3.

Таблица 1 - Значимые различия в показателях эмоционального интеллекта по тесту Н. Холла у физико – математического и гуманитарного (по тесту Шеффе)

Шкалы (max)	Физико - математический		Гуманитарный		Знач. различия	
	Ср.	Ст. откл.	Ср.	Ст. откл.	Разность	Значим
Эмоциональная осведомленность (18)	9,79	3,78	15,04	1,43	-5,25	0,000
Управление своими эмоциями (18)	10,71	3,71	13,79	1,82	-3,08	0,001
Самомотивация (18)	7,50	4,63	14,92	1,59	-7,42	0,000
Эмпатия (18)	7,58	3,74	15,58	1,72	-8,00	0,000
Управление эмоциями других людей (18)	3,71	4,81	12,71	2,12	-9,00	0,000
Интегративный уровень эмоционального интеллекта (90)	39,29	13,35	72,04	7,37	-32,75	0,000

Как видно из таблицы 2, показатели по всем 5 шкалам и, соответственно, общий показатель эмоционального интеллекта по тесту Н. Холла у гуманитарного класса выше, чем у физико - математического (все различия выявлены на уровне  $p \leq 0,001$ ).

При этом различия в эмоциональной осведомленности, управлении своими эмоциями, управлении эмоциями других людей, а также в общем показателе выявлены на уровне  $p \leq 0,001$ , в эмпатии – на уровне статистической тенденции.

Результаты исследования по методике в связи с фактором пола показаны в таблице 3 (использовался Т-критерий Стьюдента).

Таблица 3 - Показатели эмоционального интеллекта у юношей и девушек (по тесту Н. Холла)

Шкалы (max)	Юноши (n=24)		Девушки (n=36)		Знач. различия	
	Ср.	Ст. откл.	Ср.	Ст. откл.	Т-крит.	Значим.
Эмоциональная осведомленность (18)	11,48	2,94	12,93	3,45	-	-
Управление своими эмоциями (18)	11,10	2,86	12,24	3,19	-	-
Самомотивация (18)	10,03	5,11	13,22	2,89	-3,348	0,001
Эмпатия (18)	10,90	4,93	13,49	3,26	-2,673	0,009
Управление эмоциями других людей (18)	5,97	5,31	9,88	3,96	-3,581	0,001
Интегративный уровень эмоционального интеллекта (90)	49,48	16,91	61,76	14,48	-3,312	0,001

Анализ результатов позволяет сделать следующие выводы:

По шкале «Эмоциональная осведомлённость» в обеих группах выявлен средний уровень: средний бал у юношей – 11,48 и у девушек – 12,93.

По шкале «Управление своими эмоциями» в обеих группах выявлен средний уровень: средний бал у юношей – 11,10 и у девушек – 12,24.

По шкале «Самомотивация» в обеих группах выявлен средний уровень: средний бал у юношей – 10,03 и у девушек – 13,22.

По шкале «Эмпатия» в обеих группах выявлен средний уровень: средний бал у юношей – 10,90 и у девушек – 13,49.

По шкале «Управление эмоциями других людей» средний уровень выявлен в группе девушек ( $M=9,88$ ), в то время как в группе юношей отмечен низкий уровень ( $M=5,97$ ).

По шкале «Интегративный уровень эмоционального интеллекта» в обеих группах выявлен средний уровень: средний бал у юношей – 49,48 и у девушек – 61,76.

Выявлено, что девушки по сравнению с юношами имеют более высокий общий показатель эмоционального интеллекта, а также такие его отдельные показатели, как самомотивация, управление эмоциями других людей ( $p \leq 0,001$ ), эмпатия ( $p < 0,01$ ).

Показатели эмоционального интеллекта у студентов по тесту Д.В. Люсина.

Результаты исследования эмоционального интеллекта по тесту Д.В. Люсина представлены в таблице 5.

Таблица 4 - Показатели эмоционального интеллекта у старшеклассников разных специализаций (по тесту Д.В. Люсина)

Шкалы (max)	Физико - математический		Гуманитарный	
	Ср.	Ст. откл.	Ср.	Ст. откл.
Понимание чужих эмоций(36)	22,29	3,14	27,25	3,64
Управление чужими эмоциями (30)	17,13	2,83	20,38	3,81
Понимание своих эмоций(30)	19,79	2,38	24,71	3,35
Управление своими эмоциями (21)	13,75	2,47	16,29	1,99
Контроль экспрессии (21)	14,46	2,62	15,00	3,11
МЭИ (66)	39,42	5,44	47,63	7,30
ВЭИ(72)	48,00	4,11	56,00	8,12
Понимание эмоций (66)	42,08	4,63	51,96	6,60
Управление эмоциями (72)	45,33	3,92	51,67	8,04
ОЭИ(138)	87,42	6,91	103,63	14,49

Анализ средних значений показал следующие результаты.

По шкале «Понимание чужих эмоций», то есть способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений (мимики,



жестов, голоса): выявлены высокий уровень в группе гуманитарного класса ( $M=27,25$ ), средний уровень в группе физико - математического ( $M=22,29$ ).

По шкале «Управление чужими эмоциями», то есть способности вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций выявлен средний уровень в группе гуманитарного класса ( $M=20,38$ ) и низкий уровень в группе физико – математического класса ( $M=17,13$ ).

По шкале «Межличностный эмоциональный интеллект», то есть понимания эмоций других людей и управление ими выявлен высокий уровень в группе гуманитарного класса ( $M=47,63$ ), низкий уровень в группе физико – математического класса ( $M=39,42$ ).

По шкале «Понимание своих эмоций» – способности к осознанию своих эмоций: высокий уровень в группе гуманитарного класса ( $M=24,71$ ) и в группе физико – математического класса ( $M=19,79$ ).

По шкале «Управление своими эмоциями» – способность и потребность управления своими эмоциями: высокий уровень в группе гуманитарного класса ( $M=16,29$ ), средний уровень в группе физико - математического ( $M=13,75$ ).

По шкале «Контроль экспрессии» – способность контролировать внешние проявления своих эмоций: высокий уровень в группе гуманитарного класса ( $M=15,00$ ) и в группе физико - математического ( $M=13,25$ ).

По шкале «Внутриличностный эмоциональный интеллект» - способности к пониманию своих эмоций и управление ими: «очень высокий» уровень в группе гуманитарного класса ( $M=56,00$ ), средний уровень в группе физико - математического ( $M=48,00$ ).

По шкале «Общий эмоциональный интеллект» - способность понимания своих и чужих эмоций и управлению ими: высокий уровень в группе гуманитарного класса ( $M=103,63$ ), средний уровень в группе физико – математического класса ( $M=87,42$ ).

Наглядно результаты исследования эмоционального интеллекта по опроснику Д.В. Люсина показаны на рисунке 6.

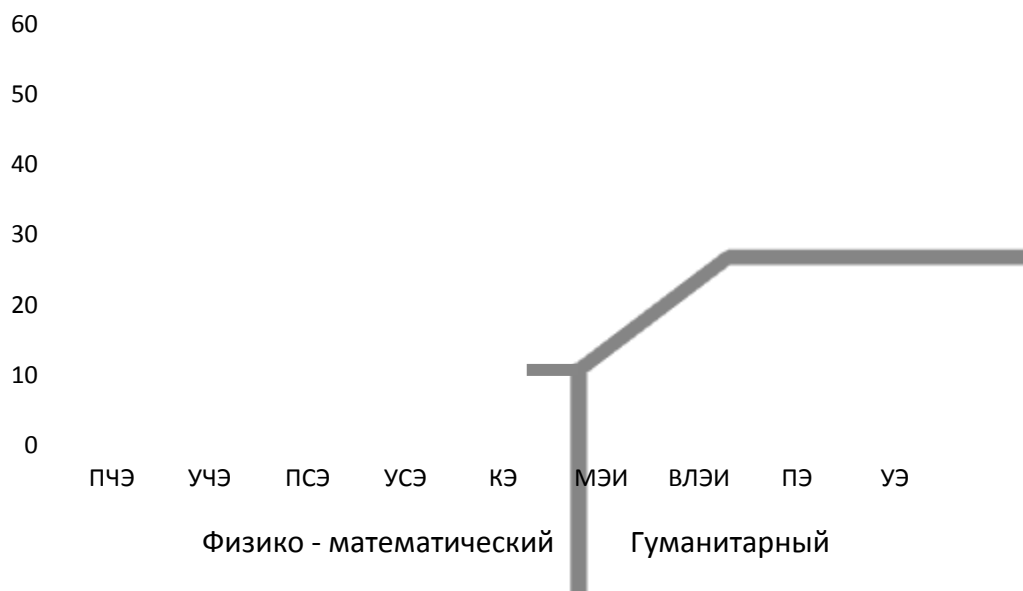


Рисунок 6 - Уровни парциального эмоционального интеллекта по методике Д.В.Люсина

Результаты исследования общего эмоционального интеллекта по опроснику Д.В.Люсина показаны на рисунке 7.



Рисунок 7 - Уровень ОЭИ по методике Д.В. Люсина

Результаты исследования по методике в связи с фактором пола показаны в таблице 8 (использовался Т-критерий Стьюдента).

Таблица 8 - Показатели эмоционального интеллекта у юношей и девушек (по тесту Д.В. Люсина)

Шкалы (max)	Юноши (n=24)		Девушки (n=36)		Знач. различия	
	ср	ст. откл	ср	ст. откл	Т-крит	знач им
Понимание чужих эмоций (36)	24,61	4,14	24,93	3,62	-	-
Управление чужими эмоциями (30)	17,97	4,30	18,80	2,88	-	-
Понимание своих эмоций (30)	21,32	4,13	22,15	3,27	-	-
Управление своими эмоциями (21)	14,35	2,88	14,78	2,41	-	-
Контроль экспрессии (21)	14,39	3,23	14,12	2,79	-	-
МЭИ (66)	42,58	8,11	43,73	6,15	-	-
ВЭИ (72)	50,06	8,81	51,05	7,10	-	-
Понимание эмоций (66)	45,94	7,90	47,07	6,07	-	-
Управление эмоциями (72)	46,71	8,74	47,71	6,50	-	-
ОЭИ (138)	92,65	15,95	94,78	11,84	-	-

Анализ результатов позволят сделать следующие выводы:

Общий показатель эмоционального интеллекта и у юношей, и у девушек находится на высоком уровне (M=92,65 и M=94,78 соответственно). Также высокому уровню и у юношей, и у девушек соответствуют показатели внутриличностного эмоционального интеллекта (M=50,06 и M=51,05 соответственно).

Среднему уровню и у юношей, и у девушек соответствуют общие показатели межличностного эмоционального интеллекта (M=42,58 и M=43,73 соответственно), понимания эмоций (M=45,97 и M=47,07 соответственно) и управления эмоциями (M=46,71 и M=47,71 соответственно).

Высокому уровню и у юношей, и у девушек соответствуют показатели понимания чужих эмоций (M=24,61 и M=24,93 соответственно), понимания своих эмоций (M=21,32 и M=22,15 соответственно), контроля экспрессии (M=14,39 и M=14,12 соответственно).

Среднему уровню и у юношей, и у девушек соответствуют показатели управления чужими эмоциями ( $M=17,97$  и  $M=18,80$  соответственно), управления своими эмоциями ( $M=14,35$  и  $M=14,78$  соответственно).

Анализ данных при помощи Т-критерия Стьюдента выявил значимые различий между юношами и девушками.

Таким образом, делая вывод по второй главе, можно сказать, что анализ данных по методике изучения эмоционального интеллекта Н. Холла показал, что для физико – математического класса старшеклассников свойственны средний уровень осознания и понимания своих эмоций, эмоциональной отходчивости, гибкости, произвольное управление своими эмоциями, средний уровень управления своим поведением, и эмпатии, не умение воздействовать на эмоции других людей.

Для гуманитарного класса старшеклассников характерны высокий уровень осознания и понимание своих эмоций, эмоциональная отходчивость и гибкость, вольное управление своими эмоциями, управление своим поведением, за счет управления эмоциями, высокая эмпатийность, средний уровень умения воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Также была показана значительная разница в показателях у юношей и девушек. Интегративный уровень эмоционального интеллекта у девушек выше, чем у юношей, что вполне логично, по причине более сильного развития распознавания и регуляции эмоций у девушек.

По методике «Тест эмоционального интеллекта» Д.В. Люсина выявлено, что для старшеклассников физико – математического класса способность к пониманию эмоций находится на невысоком уровне, эти старшеклассники не всегда могут точно распознать и понять эмоций других людей или собственные эмоциональные состояния, у них снижена способность вызывать у других людей те или иные эмоциональные состояния.

Для гуманитарного класса характерна способность к пониманию своих эмоций и управление ими, а также возможность распознать эмоциональное

состояние, установить факт наличия эмоционального переживания как у себя, так и у другого человека; идентифицировать эмоцию, то есть установить, какую именно эмоциональное состояние испытывает он сам или другой человек, и найти для неё корректное словесное выражение.

Значимых различий в уровне общего эмоционального интеллекта у юношей и девушек были выявлены значимые различия.

Эмоциональную сферу, старшеклассников характеризует следующее:

- сложность, разнообразие, дифференцированность эмоций и чувств, обогащение переживаний;
- высокий уровень осознания своих чувств и чувств других людей;
- осознание своего эмоционального потенциала, его безграничности;
- развитие эмоционального сопереживания;
- расширение круга объектов и субъектов, вызывающих эмоциональную реакцию;
- развитие высших чувств: нравственных, эстетических, альтруистических и др.;
- эмоциональная устойчивость, способность контролировать и регулировать свои эмоции.

Таким образом, исследование двух классов показало, что подростковый период - очень сложный, долгий и многоплановый процесс. До сих пор нет однозначного понимания всех его особенностей, не прекращаются споры между психологами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучая теоретические аспекты работы, можно сказать, что в кризисный период происходят изменения в абсолютно разных областях самосознания. Значимые перемены понимаются мотивационной сферы. Мотивы содержащие и образующие первостепенный план формируются стремлением к мировосприятию, с целями на дальнейшую жизнь. Систему мотивов объясняет иерархическая установка, «наличие конкретной системы подчиненных различных мотивационных направлений в основании главных общественно важных и ценностно установленных мотивов для личности». Структура мотивационного механизма проявляется как не типичный образ, а проявляются «на Основании конкретно установленной задачи и осознанного принятия потребностей». Что касается мотивационных проявлений. Эмпирическая часть исследования обеспечена комплексом психодиагностических методик и методов математической статистики. В исследовании участвовали старшеклассники, обучающиеся в классах физико – математическом и гуманитарном, всего 60 человека. Для проверки гипотезы работы, было проведено несколько этапов исследования. На первом этапе анализировалась литература по проблеме изучения специфики эмоционального интеллекта личности. На втором этапе был осуществлен подбор методического инструментария, а также было дано обоснование психодиагностических методик исследования. На третьем этапе выполнена качественная и количественная обработка данных. Гипотеза об уровне эмоционального интеллекта старшеклассников, который связан с общим личностным развитием, была подтверждена на примере группы физико – математического класса. Подростки с высоким показателем полнезависимости ориентированы на внутреннюю цель и менее склонны быть подверженными внешнему давлению, что означает упорядочиванию внешних условий и управлению собственными эмоциями и чужими эмоциями в целях решения практической задачи.

Анализ данных по методике изучения эмоционального интеллекта Н. Холла показывает, что для физико – математического класса старшеклассников характерны средний уровень понимания и осознания собственных эмоций, эмоциональной гибкости, отходчивости, произвольное управление собственными эмоциями, средний уровень эмпатии и управления собственным поведением, отсутствие умения оказывать воздействие на эмоции прочих людей.

Для гуманитарного класса старшеклассников характерными являются высокий уровень осознания и понимания личных эмоций, эмоциональная гибкость и отходчивость, вольное управление собственными эмоциями, управление своим собственным поведением, за счет управления эмоциями, высокая эмпатийность, средний уровень навыка оказывать воздействие на эмоциональное состояние прочих людей.

Кроме того, продемонстрирована существенная разница в показателях у юношей и девушек. У девушек интегративный уровень эмоционального интеллекта выше, чем у юношей, что достаточно логично вследствие более сильного развития распознавания и саморегуляции эмоций у девушек.

По методике «Тест EQ» удалось выявить, что для старшеклассников физико – математического класса навык к пониманию эмоций характеризуется невысоким уровнем, такие старшеклассники не в каждом случае способны точно распознать и осознать эмоции прочих людей или свои эмоциональные состояния, у них сниженная способность вызывать определенные эмоциональные состояния у иных людей.

Для гуманитарного класса характерна способность понимать собственные эмоции и управлять ими, а также возможность распознавания эмоционального состояния, установления факта наличия эмоционального переживания и у себя, и у иного индивида; осознать эмоцию, то есть установить, какое именно эмоциональное состояние испытывает он сам или иной человек, и найти корректное вербальное выражение для неё.

Значимые различия в уровне общего эмоционального интеллекта у юношей и девушек были выявлены.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется следующим:

- разнообразие, сложность, различие чувств и эмоций, обогащение переживаний;
- высокий уровень осознания собственных чувств и чувств прочих людей;
- осознание собственного эмоционального потенциала, его неограниченности;
- развитие эмоционального сочувствия;
- расширение круга объектов и субъектов, которые вызывают эмоциональную реакцию;
- развитие высших чувств: альтруистических, эстетических, нравственных и др.;
- эмоциональная стабильность, навыки и регулирование своих эмоций.

Итак, исследование двух классов показало, что подростковый период – это весьма сложный, многоплановый и долгий процесс. До настоящего момента отсутствует однозначное понимание всех его особенностей, не прекращаются дискуссии между психологами.

Результаты исследования можно использовать при разработке новых образовательных программ, учебных курсов и спецкурсов, которые представлены в виде лекций.

Гендерные различия, которые установлены в процессе исследования, дают возможность индивидуализировать развивающие программы в соответствии с половым признаком.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов / Г.С. Абрамова. - Москва: Изд. центр "Академия": Раритет, 2015. - 702с.
2. Аверченко Л.К. Эмоциональный интеллект как управленческая компетенция // Философия образования. 2014. № 6. С. 244-250.
3. Айзенк, Г.Ю. Интеллект: новый взгляд / Г.Ю. Айзенк // Вопросы психологии.-2015. - № 1.- С. 111-131.
4. Александрова Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия: Философские, социал. и естественные науки. 2013. № 5. С. 171-177.
5. Амельков, А.А. Основы возрастной психологии: учеб.-метод пособие / А.А. Амельков. - Минск: БИП-С Плюс, 2016. - 47 с.
6. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. Вопросы психологии. 2017. №5. С. 57 - 65.
7. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 78 - 86.
8. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2018. № 5. С. 83-95.
9. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Междунар. научно-практ. конф. 26-27 ноября 2014 г., г. Смоленск: В 2 ч. Ч. 1. Смоленск: Изд-во СГПУ, 2014. С. 22-26.
10. Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов // Психология образования сегодня: теория и практика: Материалы Междунар. научно-практ. конф. Минск, 2013. С. 166-168.
11. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к “исчезновению”? // Психологический журнал (Минск) – №1 – 2016 – сс. 28-31.

12. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. - М.: Информационно-издательский дом "Филинь", 2015. - 472 с.
13. Бочкарева А.Л. Система внутришкольного управления продуктивной деятельностью учителя как фактор развития его профессиональной компетентности: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. Владивосток: Гос. ун-т, 2017. 42 с.
14. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. М.: Лик Пресс, 2014.
15. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопр. психол. 2017. № 2. С.157-159.
16. Вышинская, Е.Г. Особенности адаптации личности юношеского возраста / Е.Г. Вышинская // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е, Педагогические науки. - 2016. - N 11. - С. 69-72.
17. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. - М.: Изд-во Моск. у-та, 2015. - 176 с.
18. Голубева М.В. Креативность в структуре эмоционального интеллекта педагога // Приволжский научный журнал. 2014. № 1. С. 218-222.
19. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. Ценное практическое руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека – Москва: АСТ; Владимир: ВКТ – 2014.
20. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2013. 487 с.
21. Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психологическая наука и образование. 2015. № 2. С. 170-180.
22. Дружинин, В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие / В.Н. Дружинин. - М.: ПЕР СЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2016. -224 с.

23. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2016. - 368 с.
24. Егорова О.В. Эмоциональный интеллект и его развитие у студентов педагогического колледжа // МИТС-НАУКА: международный научный вестник: сетевое электронное научное издание. 2016. № 4. С. 35.
25. Ефимкина, Р. П. Психология развития. Методические указания / Р.П. Ефимкина. Новосибирск: Новосибирский гос. ун-т, 2014. - 54 с.
26. Жербер-Хуснутдинова Л. Формирующий эксперимент в исследовании развития социального интеллекта детей младшего школьного возраста // Экспериментальная психология в России: Традиции и перспективы под ред. В.А.Барабанщикова. – М.: Институт психологии РАН – 2014 – сс. 607-610.
27. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания // КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – №2 – 2018 – сс. 97-103.
28. Когнитивная психология. Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. - М.: ПЕР СЭ, 2015. - 480 с.
29. Кон, И. Психология ранней юности / И. Кон. - М.: Просвещение, 2016. - 225с.
30. Кравцова А.К. Тип управленческого взаимодействия лидеров и эмоциональный интеллект // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 6. С. 22.
31. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. - СПб.: Питер, 2015. - 992 с.
32. Кутеева В.П., Юлина Г.Н., Рабаданова Р.С. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности // Отечественная и зарубежная педагогика. 2015. № 3. С. 59-65.
33. Кэмерон-Бэндлер Л., Лебо М. Заложник эмоций, С-Пб.: Прайм-Еврознак, 2018.

34. Лобанов, А.П. Интеллект и личностный рост: Учеб. пособие / А.П. Лобанов, С.И. Коптева, О.А. Ткачук. - Минск: БГПУ, 2015. - 128 с.
35. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика – 2016 – №4 – сс. 3 – 22.
36. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2014. С. 29-36.
37. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова – М.: Институт психологии РАН – 2014 – сс. 129-140.
38. Манянина Т.В. Эмоциональный интеллект в структуре психологической культуры личности: автореферат дис. ... кандидата психол. наук. Барнаул: Гос. ун-т, 2014. 22 с.
39. Нгуен Минь Ань. Психологические предпосылки возникновения эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте // КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – №3 -2017 – сс. 46-51.
40. Нестерова Ю.С., Лапшина Т.Н. «Развитие эмоциональной регуляции взрослого человека». // «Проблемы управления психоэмоциональным состоянием человека». Астрахань, 2018. СС. 54-56.
41. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. Учебное пособие / Л.Ф. Обухова. - М.: Педагогическое общество России. - 2015. - 442 с.
42. Основы психодиагностики: Учеб. пособие для вузов / Под общ. ред. А.Г. Шмелева. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 541 с.
43. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2014. № 1(9). С. 7.

44. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 2015. С. 133-179.
45. Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект. Новосибирск: Наука, 2014.
46. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 2014
47. Рукавишников А.А. Опросник межличностных отношений. Ярославль: Психодиагностика, 2013.
48. Семенова Н.Д. Возможности психологической коррекции алекситимии // Телесность человека: Междисциплинарные исслед. М.: Филос. об-во СССР, 2013. С. 89-96.
49. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера-Сэловея-Карузо (MSCEIT V2.0) // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2015. № 6(8). С. 2.
50. Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореферат дис. ... кандидата психологических наук. Иркутск, 2015. 160 с.
51. Темиров Т. Проблема профессионального выгорания педагогов в современной психологической науке // Право и жизнь. 2016. № 168 (6). С. 44-48.
52. Хлевная Е.А., Штроо В.А., Киселева Т.С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта // Психологическая наука и образование. 2016. № 3. С. 50-60.
53. Холмогорова А.Б., Гаранян Н. Г. «Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни». / Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2015 – №1.
54. Шастина А.Е. Эмоциональный интеллект как фактор эффективности работы руководителя // В мире научных открытий. 2016. № 12. С. 197-203.

55. Шушляпин О.И., Богдан В.В. Сознание, эмоциональный, рациональный интеллект и вера в их взаимосвязи и взаимообусловленности // Сознание и физическая реальность. 2016. Т. 15. № 6. С. 2-12.

56. Юрасов И. О нетрадиционных средствах развития эмоционального интеллекта // Управление персоналом – №16 – 2018.

57. Якиманская И.С. и др. Психология и педагогика / учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. Оренбург: Издательство Руссервис, 2015. 567 с.

58. Ясюкова Л.А. Особенности становления социального интеллекта младших школьников. // Экспериментальная психология в России: Традиции и перспективы под ред. В.А.Барабанщикова – М.: Институт психологии РАН – 2016 – сс. 766-770.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Методика Н. Холла на определение уровня

### Эмоционального Интеллекта

#### Инструкция

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Обозначение баллов:

- Полностью не согласен (–3 балла).
- В основном не согласен (–2 балла).
- Отчасти не согласен (–1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		–3	–2	–1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко						

	совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						



## Шкалы методики Н. Холла

Шкалы	Баллы
Шкала «Эмоциональная осведомленность»	
Шкала «Управление своими эмоциями»	
Шкала «Самотивация»	
Шкала «Эмпатия»	
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	
<b>Интегративный уровень:</b>	

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более — высокий;
- 8–13 — средний;
- 7 и менее — низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более — высокий;
- 40–69 — средний;
- 39 и менее — низкий.

Ключ к методике

- Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или –). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

#### Тест эмоционального интеллекта Люсина/Бланк

##### Инструкция

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то				

	говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу				

	чувствую это				
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые				

	я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				